L'ensemble des os constitue LE SQUELETTE.

Le squelette humain renferme 206 os. Il existe 04 types d'os qui sont :

Les os longs	Les os courts	Les os plats	Les os réguliers
Le fémur (os de la cuisse)	Les os du carpe (os du poignet)	Le crane	Les vertèbres (compose la colonne vertébrale)
L'humérus (os du bras)	Les os du tarse (os de la cheville)	Les côtes	Les os du visage (La mâchoire appelé aussi mandibule)
Le tibia (l'os de la jambe)		L'omoplate	

DEFINITION

- *UN MUSCLE : est un tissu composé de fibres capables de se contracter et de se relâcher pour produire un mouvement.*
- *LES ARTICULATIONS : ce sont les points de contact entre deux ou plusieurs os.*
- *UN MOUVEMENT : c'est la contraction du muscle et le déplacement des os.*
- *ATROPHIE : Quand un muscle reste longtemps sans travailler, il perd de sa force et de sa tonicité. On dit que le muscle s'atrophie.*

Exercice 1 : Citez les organes qui permettent à l'homme de faire des mouvements.

Les organes qui permettent à l'homme de faire des mouvements sont :

- *Les muscles : Ils contractent et relâchent pour produire le mouvement.*
- *Les os : Ils fournissent une structure rigide pour l'attachement des muscles.*
- *Les articulations : Elles permettent aux os de se déplacer entre eux.*
- *Les tendons : Ils relient les muscles aux os.*
- *Les ligaments : Ils relient les os entre eux au niveau des articulations.*

Exercice 2 :

1. *Donnez les règles d'hygiène des muscles et des os.*
    - *Maintenir une activité physique régulière. (Faire du sport)*
    - *Avoir une alimentation équilibrée riche en calcium et en protéines.*
    - *S'hydrater correctement. (Boire de l'eau)*
    - *Éviter les positions prolongées et incorrectes.*
    - *Effectuer des échauffements avant les exercices physiques et des étirements après.*
2. *Les accidents des muscles.*
    - *Une déchirure musculaire : Lorsque les fibres musculaires sont arrachées.*
    - *Une entorse ou une foulure :*

Une blessure des ligaments autour d'une articulation due à une torsion soudaine.

3. *Les accidents des os.*
    - *Les fractures : c'est une cassure d'un os.*
    - *Les luxations : c'est une dislocation d'un os hors de son articulation.*
    - *Les déboitements : c'est une blessure des tendons ou des ligaments.*

Exercice 3 :

1. *Le biceps : Un muscle qui permet la flexion du coude.*
2. *Le triceps : Un muscle qui permet l'extension du coude.*
3. *Le radius : Un os de l'avant-bras permettant les mouvements de rotation.*
4. *Le cubitus (ou ulna) : Un os de l'avant-bras qui, avec le radius, permet les mouvements du bras.*

L'ensemble des muscles du corps humain est appelé système musculaire ou musculature.

Il renferme 600 muscles.

Il existe 03 catégories qui sont :

1. *Les muscle lisses que l'on retrouve dans les intestins et les vaisseaux sanguins*
2. *Les muscles striés ou squelettiques qui sont rattachés aux os du squelette.*
3. *Les muscles cardiaques qui assurent la contraction du cœur.*

INTRODUCTION AU CORPS HUMAIN

Le corps humain est une structure composée de différentes parties

1. La Tête

- *Crâne : Protège le cerveau, constitué de plusieurs os fusionnés.*
- *Cerveau : Centre de contrôle du corps, responsable des pensées, des émotions, des souvenirs, et des actions.*
- *Visage : Comprend les yeux, le nez, la bouche et les oreilles.*
    - ✓ *Les yeux permettent la vision,*
    - ✓ *le nez la respiration et l'odorat,*
    - ✓ *la bouche l'alimentation et la parole,*
    - ✓ *et les oreilles l'audition et l'équilibre.*

2. Le Tronc

Il commence de l'épaule jusqu'à la hanche

- *Colonne vertébrale : Soutient le corps et protège la moelle épinière, composée de vertèbres.*
- *Thorax : Protège le cœur et les poumons, constitué de côtes et du sternum.*
- *Abdomen : Contient les principaux organes digestifs (estomac, intestins, foie, pancréas) et les rei ns.*

3. Les Membres Supérieurs

- *Épaules : Permettent les mouvements des bras, connectées au tronc via les omoplates et la clavic ule.*
- *Bras : Composés de l'humérus, du radius et de l'ulna ou cubitus.*
- *Mains : Constituées de carpes, métacarpes et phalanges (la paume au doigts). Permettent la préhension et les mouvements fins.*

4. Les Membres Inférieurs

- *Hanches : Connectent les jambes au tronc, permettent la stabilité et les mouvements.*
- *Jambes : Composées du fémur (os le plus long du corps), du tibia et de la fibula.*
- *Pieds : Constitués de tarses, métatarses et phalanges. Permettent la locomotion et l'équilibre.*

L'HYGIENE DU CORPS

Hygiène Personnelle

1. *Se laver régulièrement : Prenez une douche ou un bain tous les jours pour enlever la saleté, la transpiration et les bactéries.*
2. *Se laver les mains : Avant de manger, après être allé aux toilettes, et après avoir touché des objet s sales ou des animaux. Utilisez du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.*
3. *L'hygiène bucco-dentaire [Se brosser les dents et la langue]:*
   Deux fois par jour, matin et soir, pour prévenir les caries et les maladies des gencives. Utilisez du dentifrice fluoré et brossez pendant au moins deux minutes.
4. *Changer de vêtements : Portez des vêtements propres chaque jour et changez de sous-vêtements tous les jours.*
5. *Couper les ongles : Gardez vos ongles propres et coupés pour éviter l'accumulation de saleté et de bactéries.*